

## MONTAG

### VORMITTAG

8.15	VinyasaYogaFlow	60	Barbara
9.30	BauchBeinePo <b>kostenloser Kinderhort</b>	60	Regula Good

### ABEND

17.45	Rücken- & Haltungstraining	60	Yvonne
19.00	FaszienPilates	60	Yvonne
20.15	BauchBeinePo	60	Barbara

## DIENSTAG

### VORMITTAG

9.30	StepDance im $\frac{3}{4}$ Takt & Bauchtraining	60	Barbara
------	---	----	---------

### ABEND

19.00	StepAerobic & Bauchtraining	60	Yvonne
20.15	Pilates	60	Yvonne

## MITTWOCH

### VORMITTAG

8.30	FaszienYoga	60	Barbara
9.45	Pilates <b>kostenloser Kinderhort</b>	60	Yvonne

### ABEND

19.00	YogiLates Flow (Kombination aus VinyasaYoga, ChiYoga und Pilates)	60	Regula Good
20.15	Yoga für Männer	60	Regula Good

## DONNERSTAG

### VORMITTAG

8.30	Rücken- & Haltungstraining	60	Yvonne
9.45	FaszienYoga	60	Regula Good

### ABEND

19.00	YogiLates Flow (Kombination aus VinyasaYoga, ChiYoga und Pilates)	60	Barbara
20.15	StepAerobic & Bauchtraining	60	Regi Müller

## FREITAG

### VORMITTAG

8.30	Rücken- & Haltungstraining	60	Barbara
------	----------------------------	----	---------